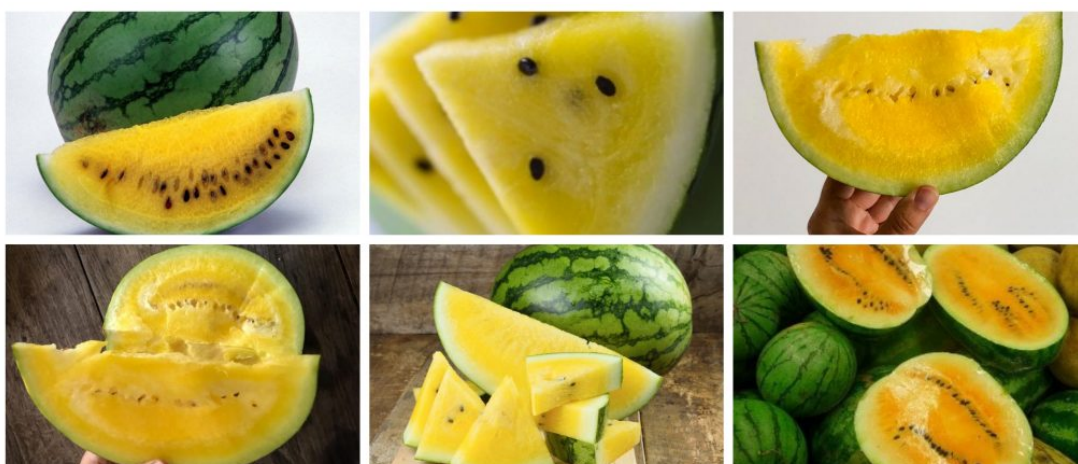


*La "sandía melón" o Sandía amarilla es muy popular en toda Europa por la cantidad de propiedades que tiene distintas a sus hermanas las sandías rojas.*

La sandía amarilla es también conocida como sandía melón, Melchora o Graciosa. Los agricultores aseguran se surgen de manera natural, aunque no consiguen ponerse de acuerdo cómo surgió, algunos aseguran que se debe a alteraciones en la mineralización del terreno, o por la polinización natural que combinó propiedades de la calabaza y sandía.



Según los expertos, el color de su pulpa es debido a que **posee una gran cantidad de carotenoides, pigmentos vegetales** naturales que son muy buenos para evitar la **degeneración de la mácula de los ojos**.

Además, las personas que consumen esta fruta con regularidad parecen tener **un mejor sistema inmunitario**, lo que evita que adquieran fácilmente enfermedades.

Las "sandías amarillas" crecen en Salamanca, España, y es difícil diferenciarla de una roja hasta que la abres. Por lo mismo, los agricultores tienen especial cuidado con ellas, **conservando sus semillas** para continuar reproduciéndola.

Estudios relacionados a esta fruta en **Estados Unidos** señalan también que **estas sandías poseen aminoácidos ideales para combatir la hipertensión**, la diabetes se incluso la **impotencia sexual**.



### ¿Por qué el color amarillo?

Sobre su origen hay versiones de lo más pintorescas, aunque la explicación real es bastante sencilla: **la presencia de un pigmento vegetal (carotenoides) es el culpable de que el interior sea amarillo en vez de rojo.** Ni siquiera se trata, por cierto, de una variedad o especie diferente a la sandía roja de toda la vida.

El punto es que mediante la fotosíntesis de los carotenoides se aporta este color amarillo singular en este producto. Incluso algunas investigaciones aseguran que tiene una elevada **concentración en citrulina**, un aminoácido vasodilatador.

Crece en sitios concretos, donde han sabido salvaguardar el secreto de las semillas o la tierra. En las comarcas Vitigudino, Salamanca y en algunos puntos de la sierra de Francia.

**Gustativamente** suele ser más dulce que la sandía roja, pero en esencia goza de un claro sabor a sandía (faltaría más).

En definitiva, se trata de un producto que podemos aprovechar para fomentar el consumo de productos nacionales y sobre todo sacar partido del color que no solemos asociar al sabor frutal y dulce que proporciona. Ciertamente la piña puede ser un competidor, pero la sorpresa viene por el sabor puramente a sandía con un color poco habitual.



### **¿Cómo comer la sandía amarilla?**

La puedes comer tal como lo haces con la sandía roja: en una ensalada de frutas o también puedes preparar una deliciosa aguda de sandía para acompañar tu comida del día. Incluso hay quienes la acompañan con miel y un poco de cereal, pero eso ya es cuestión de gustos. Fuera del color y del sabor menos ácido, la sandía amarilla tiene la misma forma y textura que una roja.

### **Brocheta de Pollo con Sandía amarilla, pimiento rojo y champiñón**

Como ejemplo, una receta sencilla y rápida, pero diferente: Brocheta de Pollo con Sandía amarilla, pimiento rojo y champiñón.

**Ingredientes** (4 personas)

- 500 g pechuga de pollo
- 300 g pimiento rojo
- 250 g champiñón
- 400 g sandía amarilla
- 10 ml salsa de soja
- 1 lima
- 50 g cebolla

### **Elaboración**

- Cortar la cebolla en brunoise, mezclar la salsa de soja, zumo de lima y 50 ml de agua en un bol.
- Cortar el pollo en cubos medianos. Marinar en la mezcla anterior, al menos durante 10 minutos.
- Mientras tanto, cortamos el pimiento y sandía en cubos grandes, de tamaño similar al pollo. Limpiar los champiñones.
- Escurrir el pollo de la marinada. Ensartar en palos de brocheta, intercalando ingredientes. Procura que la primera y última pieza de la cadena sea un trozo de sandía amarilla.
- Asar en plancha por todos lados, juega con el fuego para conseguir la correcta cocción del pollo.
- Sirve acompañadas de mézclum con dados de queso fresco y tomate cherry. Aliña la ensalada con una limoneta elaborada con zumo de lima y aceite de oliva. Decora con semillas de sésamo.



Fuente: [www.estudiahosteleria.com](http://www.estudiahosteleria.com), [www.frutasey.com](http://www.frutasey.com)

[www.portalfruticola.com](http://www.portalfruticola.com)